

APNÉES DU SOMMEIL

VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE CONCERNÉ.E SANS LE SAVOIR

Ronflements

Pauses respiratoires
constatées
par les proches

Surpoids

Maux de tête
au réveil

Besoin d'uriner
plusieurs fois par
nuit

Somnolence
la journée



SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES,
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN TRAITANT



APNÉES DU SOMMEIL

SUIS-JE CONCERNÉ.E ?

1. Ronflez-vous fort (suffisamment fort pour que l'on vous entende à travers une porte fermée ou que votre partenaire vous donne des coups de coude car vous ronflez la nuit) ?

OUI

NON

2. Vous sentez-vous souvent fatigué(e), épuisé(e) ou somnolent(e) pendant la journée (comme par exemple vous endormir au volant) ?

OUI

NON

3. Quelqu'un a-t-il observé que vous arrêtez de respirer ou que vous vous étouffiez / suffoquiez pendant votre sommeil ?

OUI

NON

4. Êtes-vous atteint(e) d'hypertension artérielle ou êtes-vous traité(e) pour ce problème ?

OUI

NON

5. Avez-vous plus de 50 ans ?

OUI

NON

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

- Probabilité d'apnée du sommeil **faible** : entre 0 et 2 réponses positives
 - Probabilité d'apnée du sommeil **modérée** : entre 3 et 4 réponses positives
 - Probabilité d'apnée du sommeil **élevée** : 5 réponses positives
- Consultez votre médecin traitant

